Chère cliente, cher client,
Nous vous remercions pour le choix de ce coussin d'équilibre, qui permet d'adopter une posture correcte, de renforcer la musculature et de soulager la colonne vertébrale. Le coussin d'équilibre peut en outre être utilisé pour réaliser de nombreux exercices.
Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Coussin d'équilibre
- Mode d'emploi

Accessoires (non fournis) : pompe à air

Utilisation

Le coussin d'équilibre s'utilise comme un ballon de fitness : il constitue une assise qui encourage une posture dynamique permettant de tonifier les muscles. Vous pouvez également l'utiliser comme accessoire pour certains exercices de fitness, en vous plaçant debout ou à genoux sur le coussin.
Utilisez une pompe à air pour gonfler le coussin d'équilibre et ajuster sa fermeté.
Pousser la valve de la pompe à air dans l'ouverture située sur la face avec les picots. Vous pouvez alors gonfler ou dégonfler le coussin, jusqu'à ce qu'il ait la fermeté idéale pour s'y asseoir.
Vous pouvez vous asseoir soit sur la face lisse, soit sur la face à picots. Cette dernière solution permet de maximiser l'effet du renforcement musculaire.



ATTENTION
- Avant de poser le coussin sur le sol, vérifiez qu'il ne s'y trouve pas d'objet à bord tranchant !
- Afin de minimiser le risque de blessure, n'oubliez pas de vous échauffer avant de réaliser des exercices de fitness.
- Arrêtez-vous si les exercices deviennent trop pénibles.

Renforcement de la colonne vertébrale et du bassin

Asseyez-vous sur le coussin d'équilibre, le dos bien droit. Basculez le bassin d'avant en arrière et de droite à gauche. Vous pouvez également effectuer des mouvements circulaires avec le bassin. Pendant ces exercices, gardez le buste bien droit et aussi immobile que possible.

Renforcement des abdominaux

Asseyez-vous sur le coussin d'équilibre, le dos bien droit. Décollez lentement les pieds du sol. Tendez les bras pour vous aider à garder l'équilibre.

Exercices de coordination et d'équilibre

Gonflez le coussin d'équilibre au maximum. Posez-le sur le sol puis placez-vous debout sur le ballon. Utilisez vos bras pour vous aider à garder l'équilibre. Ne vous appuyez pas. Lorsque vous avez réussi à trouver l'équilibre, vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en vous tenant sur une seule jambe, puis l'autre.

Renforcement du dos

Gonflez le coussin d'équilibre au maximum. Posez-le sur le sol puis placez-vous à genoux dessus. Placez les mains sur la plante des pieds. Étendez alors simultanément les membres opposés vers l'avant et vers l'arrière : tout d'abord la jambe droite et le bras gauche, puis la jambe gauche et le bras droit. Maintenez à chaque fois la position quelques secondes avant de changer de côté.

Nettoyage et entretien

Nettoyez régulièrement le coussin d'équilibre avec un chiffon humide et un détergent doux. Évitez l'utilisation de produits chimiques agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre dans la valve de la pompe à air.
Stockez le coussin d'équilibre bien sec, propre et entièrement dégonflé, dans une pièce à température ambiante moyenne, sans gros écarts de température.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Manipulez le produit avec précaution. Maintenez-le à l'écart des objets tranchants.
- Maintenez le produit à l'écart de la chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Avant de poser le coussin sur le sol, vérifiez qu'il ne s'y trouve pas d'objet à bord tranchant.
- Afin de minimiser le risque de blessure, n'oubliez pas de vous échauffer avant de réaliser des exercices de fitness.
- Arrêtez-vous si les exercices deviennent trop pénibles.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !